

NutraNotes

5-AI-DIA...Para Tener Una Mejor Salud!!



5-AI-Dia significa comer 5 porciones de frutas y vegetales todos los días. Los niños también necesitan 5-AI-Dia para que puedan crecer a ser adultos fuertes y saludables.

¿PORQUE 5-AL-DIA?

!Las frutas y vegetales son buenas para la salud! Tienen un montón de vitaminas, minerales y fibra que pueden ayudarle a usted y a su hijo a mantenerse saludables. Comiendo 5 porciones mínimas de frutas y vegetales—todos los días—puede reducir el riesgo de cáncer y otras serias enfermedades. Como parte de una dieta baja en grasa, las frutas y vegetales también pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

¿QUE ES UNA PORCIÓN?

- ◆ Una fruta mediana; como del tamaño de una pelota de tenis (como la manzana, naranja, melocotón, pera).
- ◆ 1/2 taza de fruta o vegetales—crudos o cocidos.
- ◆ 1 taza de ensaladas de hojas verdes (como la lechuga, espinaca).
- ◆ 1/4 taza de frutas secas (como las pasitas, ciruelas pasas, durazno seco).
- ◆ 3/4 taza (6 onzas) de 100% jugo de frutas.
- ◆ 1/2 taza de frijoles o guisantes cocidos (como las lentejas, frijoles rojos, frijoles pintos).

¿COMO PUEDO OBTENER 5-AI-DIA?

Es bien fácil incorporar 5-AI-Dia, aunque tenga un horario ocupado. Trate de llevar una fruta extra en su cartera para comérsela entre comidas, o añada vegetales frescos a un plato fuerte. Dele a los niños una malteada con fruta fresca usando yogurt congelado bajo en grasa, o coma vegetales crudos con un aderezo bajo en grasa. Manténgalo simple, y disfrute de 5-AL-DIA!

Esta es una buena receta para ayudar a la familia obtener 5-AI-Dia!

Pizza Rica de Vegetales

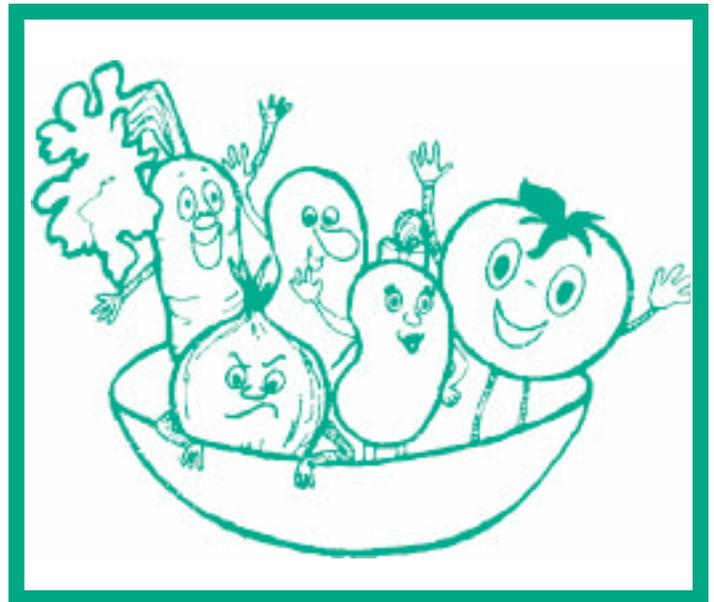
(Hace 8 porciones)

TIEMPO DE PREPARACION: 15 minutos

TIEMPO EN EL HORNO: 10 minutos

Ingredientes:

- ⇒ ¾ taza de salsa de pizza
- ⇒ 1 molde de masa de pizza grande (pizza shell)
- ⇒ 1 taza de brócoli picado
- ⇒ 1 tomate cortado en rodajas
- ⇒ ½ taza de pimentón rojo y verde, y cebolla picada en trozos
- ⇒ 5 a 6 onzas de queso cheddar o mozzarella rallado bajo en grasa*



Método:

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Con una cuchara, coloque la salsa de pizza sobre la masa.
3. Ponga la masa de la pizza en una bandeja de hornear. Coloque los vegetales sobre la salsa. Espolvoree el queso sobre la pizza.
4. Hornee por 10 minutos. Cuando esté horneado, deje enfriar por 3 minutos antes de cortar. Corte en 8 pedazos de pizza.

*Este producto se puede conseguir con el programa WIC.

Receta adaptada del libro de cocina de Dole Fun With Fruits & Vegetables Kids' Cookbook, Copyright 1994, Dole Food Company, Inc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Por Porción: Calorías, 235; Proteína, 13g; Grasa, 8g; Carbohidratos, 29mg; Sodio, 568mg; Colesterol, 15mg.



COMA 5-AL-DIA...TODOS LOS DIAS...PARA TENER UNA MEJOR SALUD!!

